

2016 國小學童飲食習慣問卷調查 發表會

調查結果：**學童早餐吃得好，腦力大加分** ~

主辦：財團法人癌症關懷基金會

時間：2016 年 03 月 31 日（星期四）下午 13：30 ~ 14：30

地點：癌症關懷基金會（台北市復興南路一段 129-1 號 10 樓）

●調查時間：2015/09/01 至 2016/01/30

●調查對象：台北市及新北市國小三至六年級學生。

●調查方法：由本會營養師親自前往學校舉辦健康講座，共受邀至新北市 42 所、台北市 25 所小學，針對一至六年級學生舉辦 102 場健康飲食宣導講座，共有 **16,000** 位學童參與，其中回收三至六年級 11,663 份飲食調查問卷，有效問卷共 **11,040** 份。

議程表：

13:00~13:30 媒體接待

13:30~13:35 董事長陳月卿致詞

13:35~13:53 執行長黃翠華、林郁婷營養師說明統計結果

13:53~14:05 食譜示範

14:05~14:30 媒體採訪拍照及 Q&A

14:30~14:40 活動結束

※ 新聞聯絡人：癌症關懷基金會 李美賢 0932-010317 / 2775-2529

新聞稿

財團法人癌症關懷基金會針對新北市 42 所國小、台北市 25 所三至六年級學生所做的問卷調查發現，學生不吃早餐容易造成學習力下降、過重及肥胖的比例占了四成，沒有排便的比例也很高近五成。而學生最愛吃的早餐組合是麵包+奶茶，調查顯示高年級天天吃早餐的比例低而喝飲料的比率高，超過 50.7% 的學生早餐吃的不夠健康，尤其蔬菜水果攝取不足且外食比例過多。

癌症關懷基金會董事長陳月卿表示，早餐對學童發育和學習有相當大的幫助，不僅要吃，還要吃對時間吃對食物。陳月卿說從小改變孩子的飲食習慣和行為，可以幫助他們健康不肥胖，還可以改善學習成績，根據國外許多研究顯示只要改變一餐，讓他們吃全穀類、蔬菜、水果等食物，避開含糖、香精、防腐劑的食物，結果反抗、過動和自殺等有問題的行為，減少了 44% 到 75% 之多。

親自走訪各小學的營養師林郁婷表示，共造訪 67 所學校(新北市 42 所、台北市 25 所)舉辦 102 場次，超過 16,000 名小朋友受惠。本次調查三至六年級學生 11,663 人親自填寫問卷，有效問卷共 11,040 份。從回收 11,040 份問卷中分析，有二成學生沒有天天吃早餐，其中 2% 學生幾乎不吃早餐，而不吃早餐的原因是『因為來不及』。營養師說，學生早餐最愛吃吐司麵包其次三明治、包子饅頭，而搭配的飲品依序為牛奶、紅茶奶茶、豆漿等，她建議中高年級的學生早餐熱量在 300~450 卡，低年級則在 300~400 卡。

資深營養師也是癌症關懷基金會執行長黃翠華表示，一日之計在於晨，學齡期 6-12 歲是生長發育重要時期，如果早餐吃不好，壞處就找上門，1. 學童容易注意力下降影響學習能力 2. 空腹胃酸危害消化系統 3. 便秘 4. 肥胖 5. 增加慢性疾病風險，所以一份健康早餐必須均衡多樣、少糖、少鹽，選擇蔬果、全穀類、優質蛋白質及天然食物為主，避開精緻加工食品(火腿、香腸、培根等)。學童早餐健康吃營養大加分。

※ 新聞聯絡人：癌症關懷基金會 李美賢 0932-010317 / 2775-2529